Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Beweglich und kraftvoll in den Tag

Morgengymnastik mit Elementen aus Pilates, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen

Mi 03.05.2023, 8.00 - 9.00 Uhr

Ort:
Hengersberg, 94491 Hengersberg, Evangelisches Gemeindezentrum, Friedenstraße 21

Elemente aus Pilates, verknüpft mit Übungen für Koordination- und Gleichgewicht, sind Schwerpunkte der Morgengymnastik. Zum Einsatz kommen dabei außer Tennisbällen und Pilatesbänder verschiedene Kleingeräte. Somit kann ein abwechslungsreiches und herausforderndes Programm geboten werden.
Da wir auch auf dem Boden liegen werden, ist eine Matte erforderlich. Geeignet ist das Angebot auch für Wiedereinsteigerinnen und Eingerostete, für Ältere und Jüngere, da die Übungen immer wieder an die persönlichen Fähigkeiten angepasst werden können.

Referent/in:
Susanne Jogwich

Kosten:
3 Euro/Treffen

Veröffentlichungsdatum: 23.01.2023

Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.
Gundelauer Str. 7
94557 Niederalteich

Tel. 09901 62 28
Fax 09901 902880
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de